

Пациенту необходимо:

- для проведения контрольных осмотров посещать офтальмолога не реже, чем раз в 3-6 месяцев;
- при появлении неприятных ощущений в глазу (чувство распирания в глазу, боли в области надбровья, периодические затуманивания зрения или радужные круги при взгляде на источник света) следует незамедлительно обратиться к офтальмологу;
- не принимать препараты, содержащие атропин, белладонну, кофеин, стрихнин;
- о своем заболевании глаукомой ставить в известность врачей, у которых приходится лечиться;
- при сопутствующих заболеваниях кроме лечения глаз проводить также лечение имеющегося заболевания;
- всегда советоваться с окулистом о приеме того или иного препарата, назначенного другим специалистом;
- избегать стрессов дома и на работе;
- спать не менее 8 часов в сутки (на высокой подушке);
- не работать в ночную смену, не поднимать тяжестей;
- избегать ситуаций, вызывающих прилив крови к голове (стирка белья, мытье полов, работа на грядках, собирание грибов и ягод, и т.д.);
- заниматься гимнастикой, как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- не сидеть в темноте, смотреть телевизор только с включенным светом;

- читать только при хорошем освещении, не допускать утомления глаз;
- не находиться длительное время на солнце с непокрытой головой;
- в летнее время, на ярком солнце необходимо пользоваться специальными защитными зелеными очками для больных глаукомой;
- не принимать алкоголь, не курить. исключить крепкий чай и кофе, сдобу, пряности;
- не есть жирного, копченого, соленого, мясных субпродуктов и крепких бульонов. Предпочтительна молочно-растительная диета, богатая витаминами и микроэлементами;
- ограничить прием жидкости до 1,5 л в сутки;
- следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, избегать запоров;
- не купаться в холодной воде, зимой тепло одеваться. Избегать переохлаждения, не выходить на улицу при очень низких температурах; не париться в бане;
- помните, сохранить зрение при глаукоме можно только вовремя начав лечение!

**ГБУЗ «Сахалинский областной
центр медицинской профилактики»**

693007, г. Южно-Сахалинск,
ул. Дзержинского, 40,
оф. 400-406
тел: 8 (4242) 42-50-11

e-mail: socmp@sakhalin.gov.ru
www.socmp.sakhalin.gov.ru

**ГБУЗ «Сахалинский
областной центр
медицинской профилактики»
2020 год**



**ГЛАУКОМА -
ЭТО НЕ
ПРИГОВОР**

Глаукома - это одно из наиболее опасных хронических заболеваний глаза, при котором повышается внутриглазное давление. Если глазное давление вовремя не снизить до нормы, гибнет зрительный нерв, что приводит к необратимой слепоте.



Глаукома является основной причиной слепоты. По данным ВОЗ, глаукомой страдают 70 миллионов человек во всём мире, и около двух миллионов из них живут в России. Единого мнения о причинах начала и развития этого заболевания нет, но подавляющее большинство офтальмологов считают факторами риска развития глаукомы:

- возраст пациента: в 40-45 лет глаукомой страдают около 2% населения, а к 80 годам это заболевание диагностируют у 15% населения,
- наличие данного заболевания у родственников (повышает вероятность возникновения в 20 раз),
- сахарный диабет,
- атеросклероз,
- длительный приём стероидных гормонов.

На сегодняшний день очевидна роль наследственности в развитии многих видов глаукомы, и любой человек с глаукомой у ближайших родственников (родителей, братьев и сестер) должен быть отнесен к группе риска, особенно после 40 лет.

Коварство глаукомы заключается в том, что часто она протекает бессимптомно, а нелеченая глаукома в течение 7 - 10 лет приводит к необратимой слепоте. Часто человек замечает, что теряет зрение, когда погибло около 40% волокон зрительного нерва, особенно, если болезнь начинается на одном глазу и за счёт второго, непоражённого глаза, пациенту кажется, что видит он хорошо.

Нормальное зрение



Начальная глаукома



Развитая стадия



Далекозашедшая



Именно поэтому людям, перешагнувшим 40-летний рубеж, необходимо внимательно относиться к состоянию своих глаз. Особенно бдительными должны быть те, чьи кровные родственники болели глаукомой – заболевание часто передается по наследству. При появлении любых неприятных ощущений, зрительного дискомфорта, периодического затуманивания зрения, радужных кругов при взгляде на лампу и другие источники света - следует незамедлительно обратиться к офтальмологу.

В ходе обследования врач:

- измерит пациенту внутриглазное давление (тонометрия, эластотониметрия);
- проверит остроту зрения с помощью таблицы с буквами;
- осмотрит глазное дно;

- проведет исследование показателей оттока внутриглазной жидкости с помощью электронной тонографии;
- проверит поля зрения на специальном приборе (периметрия) для оценки поражения зрительного нерва. Во время исследования пациенту придется какое-то время следить за точкой, движущейся в разных направлениях.

Глаукому начинают лечить с помощью глазных капель, понижающих внутриглазное давление. Кроме того, больному назначают лекарства, улучшающие кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Лекарство от глаукомы может назначить только врач в зависимости от формы и причины развития болезни. Самолечение недопустимо, оно может привести к развитию острого приступа глаукомы.

Главное - соблюдать все рекомендации врача, регулярно приходить на приём и не увлекаться народными методами лечения. К сожалению, одного закапывания капель недостаточно.



Глаукома требует определённых изменений в образе жизни, питании, в связи с чем её называют «болезнью аристократов».